

JAYADEV JAERSCHKY



**ESERCIZI DI
MINDFULNESS
YOGICA**

QUATTRO SETTIMANE SUL SENTIERO
DELLA **CONSAPEVOLEZZA**

Traduzione di
Sahaja Mascia Ellero



Copyright Ananda Edizioni 2020
Tutti i diritti riservati.

Dedicato con gratitudine al mio padre spirituale
SWAMI KRIYANANDA
che continua a ispirarmi come autore, uomo e yogi.
La sua consapevolezza espansa abbracciava
la Terra e il cosmo.

E alla mia amata moglie **SAHAJA**,
perché questo libro è nato grazie
al suo incoraggiamento.
Grazie da cuore a cuore!

INDICE

9 | Prima di incamminarci 1:

Benvenuto!

19 | Prima di incamminarci 2:

Che cos'è la Mindfulness Yogica?

23 | Prima di incamminarci 3:

Le tue pratiche

1ª settimana – Aumentiamo la forza

35 | GIORNO 1: Le sfide

41 | GIORNO 2: L'esercizio fisico

45 | GIORNO 3: Il respiro

51 | GIORNO 4: La spina dorsale

57 | GIORNO 5: La dieta

63 | GIORNO 6: L'interesse

69 | GIORNO 7: La buona volontà

2ª settimana – La crescita interiore

77 | GIORNO 8: La fede

81 | GIORNO 9: Una realtà più grande

85 | GIORNO 10: Di' "SÌ" alla vita

89 | GIORNO 11: Le soluzioni

93 | GIORNO 12: La felicità

97 | GIORNO 13: L'attenzione

103 | GIORNO 14: Il non-attaccamento

3ª settimana – Cuore e mente

- 111 | GIORNO 15: L'auto-osservazione
- 115 | GIORNO 16: Le affermazioni
- 119 | GIORNO 17: «Io posso!»
- 123 | GIORNO 18: Il donare
- 127 | GIORNO 19: L'entusiasmo
- 131 | GIORNO 20: L'amore
- 135 | GIORNO 21: Il divertimento

4ª settimana – Le mete superiori

- 141 | GIORNO 22: L'unione
- 145 | GIORNO 23: Il realismo
- 149 | GIORNO 24: Il sostegno
- 153 | GIORNO 25: La verità
- 157 | GIORNO 26: La consapevolezza dell'energia
- 161 | GIORNO 27: La meditazione
- 167 | GIORNO 28: La trascendenza
- 173 | **Conclusione**

JAYADEV JAERSCHKY



ESERCIZI DI MINDFULNESS YOGICA

QUATTRO SETTIMANE SUL SENTIERO
DELLA **CONSAPEVOLEZZA**

PRIMA DI INCAMMINARCI 1



BENVENUTO!

«La saggezza non viene assimilata
con gli occhi, ma con gli atomi.
Quando la vostra convinzione di una verità
non risiede soltanto nel vostro cervello bensì
nel vostro intero essere, potete garantirne,
seppure con cautela, il significato».

~ *Autobiografia di uno yogi* ~

LA CONSAPEVOLEZZA:

la chiave principale della vita

Benvenuto a questo libro speciale, che ti guiderà in una spettacolare escursione verso la Mindfulness Yogica. Passo dopo passo, giorno dopo giorno, svilupperai la consapevolezza del tuo vero Sé e percepirai la bellezza della vita che ti circonda. Se ti applicherai con impegno nelle prossime quattro settimane, potrai scoprire nuovi orizzonti, illuminare le tue giornate e portare alla luce, forse per la prima volta, le meravigliose qualità della tua anima.

Swami Kriyananda afferma: «A ogni livello della realtà, la consapevolezza è la chiave di volta».* Osserva le persone intorno a te: a quanti diversi livelli di consapevolezza viviamo tutti! Ci sono persone che hanno

* Swami Kriyananda, *Out of the Labyrinth*, Crystal Clarity Publishers.

(in senso figurativo) la consapevolezza di un lombrico, altre di un lupo, altre ancora di un'aquila la cui visione penetra i misteri dell'universo.

Guarda la vita stessa: ovunque, nella natura, puoi osservare un processo naturale di crescita e di costante evoluzione, nelle piante, negli animali e negli esseri umani.

Chiediti: che cos'è che si evolve? Soltanto la nostra intelligenza e le nostre capacità? No. Ciò che si evolve veramente è la nostra consapevolezza: la consapevolezza della vita, di noi stessi, delle persone, del creato e del suo significato. Anche il lombrico esce dal suo buco, imparando un po' alla volta, vedendo gradualmente qualcosa di più.

La vita è incredibilmente profonda, colorata, piena di tesori nascosti. Offre molto più della nuda realtà fisica. Tuttavia, un uomo sensuale vede solo gambe e seni, cibo e vino. La persona vanitosa vede solo se stessa, pensando costantemente ai vestiti, al suo aspetto e all'impressione che farà agli altri. Qualcuno vede solo il denaro, poiché quella consapevolezza è diventata la sua realtà e la banca è il suo santuario. Un altro ancora vede ovunque un grande buio, problemi e negatività. Ognuno vive nel suo mondo, che rispecchia la sua consapevolezza.

In verità, tutti noi – me e te compresi – ci troviamo in questo stesso momento in un mondo magico, colorato, multidimensionale, talmente profondo da toccare persino l'eternità. Un'atmosfera sacra risplende tutt'intorno a noi ma, ahimè, non la percepiamo. Per questo Gesù ha detto: «Pur vedendo non vedono, e pur udendo non odono e non comprendono».* La nostra consapevolezza, i nostri occhi, la nostra percezione, sono ancora troppo grezzi, troppo “ciechi”, e devono essere allenati a percepire.

La nostra consapevolezza individuale è ciò che ci definisce: chi siamo, come viviamo, come ci relazioniamo con il mondo. Definisce il nostro stato di evoluzione. A ogni livello evolutivo, la crescente consapevolezza è il richiamo della vita e la chiave della nostra crescita.

Prenditi un attimo per riflettere su questa meravigliosa affermazione di Swami Kriyananda, che descrive la vetta finale della consapevolezza: «La beatitudine è una coscienza pienamente consapevole».

* Mt 13,13.

L'invito della Natura, quindi, è di procedere nel nostro personale percorso evolutivo. Ed è esattamente ciò che offre questo libro: un percorso di crescente consapevolezza. Tutti noi possiamo fare dei progressi sorprendenti in questo cammino. Il risultato sarà la felicità e, infine, la beatitudine, perché la vera consapevolezza conduce immancabilmente a una gioia sempre crescente.

Quanto sei consapevole, quindi, del tuo vero Sé? Della sua bellezza, della sua profondità e delle sue potenzialità? Quanto sei consapevole che dietro la materia c'è una realtà divina?

L'energia: il motore della vita

La nostra ambizione è di aumentare la nostra consapevolezza, passo per passo e con grande successo. Ci aspetta un allenamento di quattro settimane. Di quali strumenti abbiamo bisogno per un risultato trionfale?



Uno strumento fondamentale è certamente l'energia, altrimenti non andremo molto lontano. L'energia è il motore della vita. Più energia applichiamo, più velocemente ci muoviamo verso la nostra meta. Una caratteristica di tutte le persone di successo è un alto livello di energia. Non è vero? Osserva le loro vite e vedrai che è così.

Questo requisito è valido anche per il nostro obiettivo, la Mindfulness Yogica, che implica una profonda consapevolezza.

Immagina una stanza buia, in cui sia stata messa una lampadina. Più energia passerà attraverso la lampadina, più la stanza diventerà luminosa. Lo stesso vale per la nostra vita: più il *prana* (energia, forza vitale, vita) scorre attraverso di noi, più diventiamo vivi e consapevoli.

Se, invece, camminiamo lungo le strade della vita con poca energia, la “lampadina” della nostra consapevolezza rimarrà fioca. Immagina di trovarti di fronte a un magnifico tramonto: con poca energia, la tua esperienza sarà abbastanza bella ma relativamente debole. Con tanta energia... guarda l'enorme bellezza con cui risplende il tramonto!

Ci vuole energia per vivere pienamente, per sperimentare pienamente, per godere pienamente. Ci vuole energia anche per crescere ed esprimere la propria grandezza interiore.

Chiediti, quindi: «Possiedo già un'alta energia? Oppure il mio livello di energia è mediocre?».

Nel secondo caso, pensi che sarebbe giusto affermare: «Beh, alcune persone hanno energia per natura, ma altre no»? In realtà, non è affatto così! L'energia può essere creata e aumentata da ognuno. In questo libro imparerai una tecnica potente – la “Ricarica delle venti parti del corpo”, tratta dagli *Esercizi di ricarica* – che ti insegnerà ad attirare una grande quantità di energia. Tutti possiamo “elettrificare” la nostra vita!

La direzione dell'energia

Ci sono, tuttavia, persone di enorme energia che *non* sono straordinariamente consapevoli. Come mai? Perché la loro energia non è diretta verso la consapevolezza ma, ad esempio, verso il corpo e le sue sensazioni; sono persone vigorosamente sensuali, ma poco consapevoli degli altri. Oppure la loro energia è completamente diretta verso l'intelletto, e quindi sono brillanti nel pensiero ma completamente inconsapevoli dei bisogni di chi sta loro accanto. Oppure la loro energia è completamente diretta verso il successo, e pertanto raggiungono il loro obiettivo ma sono assolutamente inconsapevoli delle realtà più profonde.



In breve: se vuoi accrescere la consapevolezza, la tua energia deve essere diretta verso la *sede* della consapevolezza. Quella sede deve “accendersi”, come una lampadina. Ma dove si trova, nel tuo corpo? È una domanda cruciale. Per trovare la risposta, chiediti: «Da quale punto del mio corpo, esattamente, sono consapevole?». In altre parole: «Dov'è la sede del mio “io” che osserva ogni cosa?».

Per capirlo, facciamo un esperimento fondamentale. È estremamente importante, quindi prenditi tutto il tempo necessario per praticarlo profondamente, poiché sarà la base per tutte le meditazioni che faremo in questo libro.

L'esperimento dell'osservatore

In un momento di tranquillità, siediti dritto. Per un minuto, cerca di diventare profondamente calmo e attento, semplicemente osservando il respiro. Interiorizza la tua consapevolezza.



Ora comincia a osservare il corpo. Guarda verso le gambe. Immagina che non siano le tue gambe, ma quelle di qualcun altro. Ora chiediti: «Da dove le sto guardando?». Stai guardando verso il basso, vero? Il tuo osservatore, quindi, è in alto. Ora guarda l'addome e il bacino. Di nuovo, senti che non sono tuoi. Da dove li stai guardando? Fai lo stesso anche con il petto, le braccia e il collo. Guardi ancora dall'alto verso il basso, vero? Chiediti ancora e ancora: «Da dove sto guardando?». Guarda il mento, sentendo di nuovo che appartiene a qualcun altro. La posizione da cui guardi il mento è da dietro e un po' dall'alto, non è così? Ora guarda il naso come se appartenesse a qualcun altro. Lo stai osservando da dietro in avanti, giusto? Chiediti nuovamente: «Da quale punto sto guardando?». Ora guarda gli occhi e la fronte. Stai guardando da dietro, ma questa volta un po' più verso l'alto, vero? Sii sempre più consapevole del punto da cui guardi ogni cosa. Questo è il “luogo” dove vivi tu, il tuo “io”. È il “luogo” *con cui* sei consapevole.

Entra sempre più in quella sede della tua consapevolezza, del tuo “io”.

Dove si trova? Nel midollo allungato, nella nuca. Il midollo allungato è la prima parte del corpo che si forma quando l'embrione viene concepito. È la sede della vita, la sede del nostro ego – cioè del nostro “io” – finché siamo identificati con il corpo.

Il punto importante è questo: gli yogi insegnano che la nostra consapevolezza aumenta considerevolmente se ci concentriamo sulla sua *sede*, o *centro*, che abbiamo appena individuato. Quella sede è pura consapevolezza e quella consapevolezza è divina, poiché è l'essenza stessa della vita.

Swami Kriyananda ha spiegato splendidamente questo concetto: «Quanto più la consapevolezza è centrata su di sé, tanto più si approfondisce. Invece, più i nostri interessi sono rivolti all'esterno, più il

livello della nostra consapevolezza diminuisce. [...] L'uomo deve imparare a spostare il centro della sua attenzione da ciò *di cui* è consapevole a ciò *grazie a cui* è consapevole. Egli deve diventare più consapevole proprio *alla fonte* della sua consapevolezza, nel suo centro più profondo, Dio. Tramite questa consapevolezza, il suo gioire, sia pure solo del mondo circostante, diverrà mille volte più intenso».*

Far salire l'energia

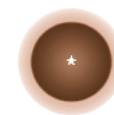
Come abbiamo detto, il tuo centro di consapevolezza (che abbiamo appena percepito) ha bisogno di essere illuminato come una lampadina. Per farlo, devi dirigere la tua energia interiore verso il cervello. Questa direzione aumenterà "scientificamente" la tua consapevolezza in modo esponenziale.

È questo, infatti, ciò che gli yogi hanno insegnato per millenni: attraverso metodi specifici, essi risvegliano l'energia interiore, facendola poi salire con forza verso il cervello. Il risultato è l'illuminazione. Nella vita quotidiana, il risultato è la Mindfulness Yogica: la lampadina luminosa della consapevolezza risplende nel tuo mondo come mai prima d'ora.

Quali metodi possiamo applicare, quindi, per dirigere la nostra energia verso l'alto, verso il cervello? Ne useremo principalmente due:

- **Una tecnica** di meditazione efficace, che imparerai.
- **Il giusto atteggiamento.** Ogni volta che hai dei buoni pensieri, l'energia comincia a muoversi verso l'alto; ogni volta che provi avversione o hai pensieri negativi, l'energia si muove automaticamente verso il basso. Quando ami gli altri in modo disinteressato o hai pensieri gentili nei loro confronti, l'energia si muove sempre verso l'alto. L'espansione, l'empatia e anche la felicità elevano l'energia.

* Swami Kriyananda, *Affermazioni per l'autoguarigione*, Ananda Edizioni.



La nostra strategia nella meditazione

Come vedrai, durante la meditazione percorreremo un sentiero speciale.

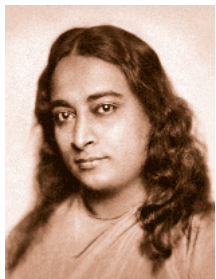
1. Per prima cosa, prenderemo coscienza della *sede* della nostra consapevolezza nel midollo allungato (come abbiamo fatto nell'"esperimento dell'osservatore").
2. Da lì ci concentreremo sulla sede della supercoscienza – la "super-consapevolezza" – che è l'occhio spirituale tra le sopracciglia, il centro della consapevolezza espansiva chiamato anche "occhio pineale", "occhio di Cristo", "occhio di Shiva", "terzo occhio", "occhio interiore", "occhio dell'intuizione", "occhio della saggezza", "occhio della luce" o "occhio dell'anima".

Nei grandi Maestri, che non sono più identificati con il corpo, la sede dell'"io" non è più nel midollo allungato, ma si è spostata nel punto tra le sopracciglia, nell'occhio spirituale. Seguiremo le loro orme.

Un'altra cosa: ricordati sempre, nelle prossime quattro settimane, che il cammino verso la consapevolezza richiede calma. Praticala quindi consapevolmente, per quanto possibile. Senza calma, è impossibile sviluppare una consapevolezza più sottile. *Yogas chitta vritti nirodha*, scrisse Patanjali, il padre dello yoga. Significa che bisogna calmare tutti i vortici del sentimento per poter sperimentare l'unione (*yoga*) della vita, la connessione profonda tra tutte le cose. La meditazione quotidiana ti aiuterà.

Un'autentica tradizione yogica

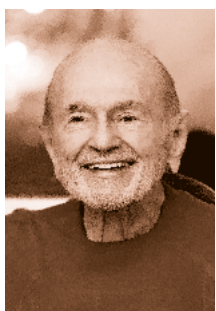
Questo libro fa parte di una tradizione vivente. Tutti i concetti e le pratiche si basano sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda. Chi sono? Ecco una breve presentazione.



Paramhansa Yogananda (1893-1952) è uno dei grandi maestri dello yoga dei tempi moderni. È famoso in tutto il mondo per la sua *Autobiografia di uno yogi*. Il suo insegnamento fondamentale è la “realizzazione del Sé” e le principali tecniche che ha trasmesso sono il *Kriya Yoga*, la tecnica di meditazione *Hong-So* e gli *Esercizi di ricarica*. Ha scritto libri e tenuto conferenze su

un’ampia varietà di argomenti, tutti connessi con il tema dell’espansione della consapevolezza umana.

I suoi scritti, come i raggi di una ruota, si estendono da un centro di consapevolezza yogica verso molti campi della vita: psicologia, filosofia, commenti alle Scritture, meditazione e misticismo, leadership, educazione, arte, architettura, una nuova visione della Storia, matrimonio, amicizia, sviluppo interiore, comunità, benessere emotivo, posizioni yoga, salute fisica, business, successo, astrologia... Al centro di tutto questo c’è la ricerca di una maggiore consapevolezza.



Swami Kriyananda (1926-2013), discepolo di Yogananda, ha seguito le sue orme cercando di portare una maggiore consapevolezza nella nostra società. Il suo principale libro di yoga, ora intitolato *Raja Yoga*, si chiamava originariamente *Fourteen Steps to Higher Awareness (Quattordici passi verso una consapevolezza più elevata)*.^{*} Contiene i principi fondamentali della Mindfulness Yogica. Ecco un esempio brillante: «Lo scopo

dichiarato di questa scienza [yogica] è di condurre il praticante (o yogi) alla consapevolezza non solo dell’unità che sottende tutte le cose, ma anche dell’identità essenziale che egli stesso possiede con quella realtà più profonda».

Swami Kriyananda ha inoltre sviluppato uno stile di yoga chiamato *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata*. Potremmo anche tran-

^{*} Swami Kriyananda, *Raja Yoga*, Ananda Edizioni.

quillamente chiamarlo *Ananda Yoga per la Mindfulness Yogica*. Le posizioni – ha spiegato Kriyananda – sono «un’avventura nella consapevolezza». Il loro obiettivo non è solo il benessere fisico ma, soprattutto, la nostra evoluzione interiore.

Seguendo la tradizione yogica, Swami Kriyananda ha trasmesso la responsabilità di condividere tale saggezza alla generazione successiva, ai suoi studenti. Riferendosi ai suoi libri, ha detto loro: «Scrivo in modo seminale, così che voi possiate espanderli». In questo modo, gli insegnamenti yogici sono stati trasmessi da una generazione all’altra, fino a giungere nelle tue mani.

Questo libro

In un libricino da tempo fuori stampa, intitolato *Ventisei chiavi per vivere con una consapevolezza più elevata*, Swami Kriyananda ha piantato molti di questi “semi” preziosi. Il libro che stai leggendo si basa interamente su di essi, dopo averli “innaffiati” e “concimati” per farli crescere come bellissimi fiori lungo il tuo cammino. Ogni giorno – all’inizio di ogni capitolo – scoprirai uno di questi “semi” e potrai nutrirlo con la meditazione, con un’affermazione e con delle riflessioni appropriate. In questo modo fioriranno presto durante la tua camminata, deliziando la tua consapevolezza con nuova bellezza e un nuovo profumo.



Alle *Ventisei chiavi* di Swami Kriyananda ne sono state aggiunte altre due nei giorni 15 e 21 – anch’esse tratte dai suoi scritti – per arrivare ad averne ventotto: un’escursione di quattro settimane per aumentare la tua Mindfulness Yogica, la tua evoluzione interiore e la tua felicità.

Il trucco sarà questo: non affrettarti a leggere questo libro, ma cammina lentamente, un capitolo al giorno. Il suo potere sta nella tua pratica quotidiana, non nell’arrivare velocemente alla fine.

Eccoti la quintessenza di ciò che faremo. Ti prego di riflettere con attenzione su queste parole:

«La vita, come un fior di loto,
evolve dal fango della coscienza inferiore
verso la luce della consapevolezza divina. [...] Non possiamo trovare la felicità quando ci volgiamo di nuovo verso il fango. Troviamo l'appagamento solamente protendendoci verso la perfetta consapevolezza divina. Per raggiungerla, dobbiamo essere vigili in tutto ciò che facciamo, perché nel flusso del nostro progressivo risveglio si trova la gioia che noi tutti cerchiamo».*

Divertiamoci!

Naturalmente, vogliamo anche divertirci durante il percorso della crescente consapevolezza, della Mindfulness Yogica. Il compito di trasformare noi stessi può facilmente diventare un po' pesante, ed è per questo che il nostro libro è ambientato in un contesto speciale: una gioiosa escursione nella natura. Giorno dopo giorno, farai un nuovo passo verso uno stato di consapevolezza più profondo. Fa' che ogni passo sia divertente! La Mindfulness Yogica, infatti, è un bellissimo percorso di gioiosa scoperta. Ciò che scopri è il tuo vero Sé. Che cosa potrebbe essere più entusiasmante? Stai facendo un'escursione verso la tua anima meravigliosa!

Più lontano ti spingerai, più spettacolare sarà il panorama della tua vita.

* Swami Kriyananda, *Affermazioni per l'autoguarigione*, Ananda Edizioni.

PRIMA DI INCAMMINARCI 2



CHE COS'È LA MINDFULNESS YOGICA?

«Percepì con chiarezza
l'unità della Luce Eterna,
al di là delle dolorose
dualità di *maya*».

~ *Autobiografia di uno yogi* ~

Mindfulness e Mindfulness Yogica

La Mindfulness è un concetto antico, diventato quasi una moda al giorno d'oggi. Perfetto! È una pratica estremamente positiva. Significa diventare sempre più consapevoli del momento presente: di noi stessi, delle nostre reazioni, dei nostri pensieri, sentimenti e sensazioni; anche della natura, della realtà delle persone, delle situazioni quotidiane, della vita che ci circonda.

Allora, perché questo libro si intitola *Mindfulness Yogica*? C'è differenza tra l'ordinaria Mindfulness (essere consapevoli *qui e ora*) e la Mindfulness Yogica? La risposta è sì.

Lo yoga, da sempre, ci porta più in profondità e più in alto. Yogananda, che amava coniare nuovi termini, avrebbe potuto chiamarla "Super-Mindfulness": la consapevolezza supercosciente dell'unione segreta di

tutta la vita; la consapevolezza della divinità del nostro Sé (temporaneamente sepolta); la consapevolezza della presenza divina che si nasconde ovunque; la consapevolezza della più grande gioia possibile, che gli yogi chiamano *Sat-chid-ananda* (sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine).

L'Eterno Presente



Gli antichi insegnamenti yogici ci guidano a vivere non solo nel momento presente, ma anche dietro il momento presente, nell'**Eterno Presente**. Che cosa significa? Come possiamo comprendere l'**Eterno Presente**?

Ci sono due diversi tipi di “presente”: uno è quello in cui siamo immersi mentre parliamo, lavoriamo, viviamo. È il “presente” di questo mondo. Ma esiste anche un secondo “presente”, l'**Eterno Presente**, che esiste silenziosamente *dietro* le quinte della vita. È il “presente” dello Spirito, ed è privo di azione.

Non è facile spiegare l'**Eterno Presente**, deve essere compreso intuitivamente. È una realtà silenziosa, immobile. Per sperimentarlo, è necessaria l'immobilità quotidiana nella meditazione; con l'irrequietezza non si riuscirà mai a percepirla. Quando, però, la tua consapevolezza lo avrà toccato, i tuoi giorni diventeranno magici. Si aprirà un'altra dimensione e la tua visione del mondo cambierà. Ciò che ti sembrava reale al 100% (la materia) diventerà meno reale, e ciò che ti sembrava reale allo 0% (lo Spirito immobile) apparirà improvvisamente reale alla tua consapevolezza. Questo processo è più prezioso di qualsiasi altra cosa al mondo.

Per dirla con parole diverse, il segreto più glorioso della vita ti aspetta e tocca a te scoprirlo personalmente, attraverso la tua pratica quotidiana. È la Realtà immobile, l'**Eterno Presente**, che si nasconde dietro le apparenze del mondo sempre mutevole.

La *Bhagavad Gita*, una delle più importanti scritture yogiche, vi fa riferimento con queste parole (4,18): «È uno yogi dotato di vero discernimento colui che vede l'inazione nell'azione e l'azione nell'inazione».*

* Swami Kriyananda, *L'essenza della Bhagavad Gita*, Ananda Edizioni.

Solo nel silenzio è possibile percepire l'inazione dell'**Eterno Presente** dietro l'azione del presente.

Yogananda ha spiegato magistralmente questo concetto: «Vivere al meglio ogni giorno non è l'insegnamento più profondo, perché l'oggi appartiene al flusso del tempo, mentre la gioia e la consapevolezza perfetta si trovano *oltre* il tempo, nell'**Eterno Presente**. [...] Impara a vivere dietro le quinte del tempo relativo, nell'immutabile presente. Solo vivendo correttamente in questo momento, nel centro immutabile di ogni istante, potrai arrivare a un punto di completa libertà interiore».*

Potresti comunque chiedere: «Perché mai dovrei desiderare di raggiungere questo **Eterno Presente**? Mi interessa semplicemente un momento presente più intenso, vivere la vita al massimo. *Carpe diem*, insegnavano i Greci, che significa “cogli l'attimo”. In che modo un **Eterno Presente** nascosto potrebbe essere significativo per me?».

La risposta è che, effettivamente, per tutti noi vivere nel momento presente è essenziale ed estremamente necessario. Tuttavia, il presente fa parte del flusso del tempo: passato, presente, futuro. Il tempo – così insegnano gli yogi – fa parte di *maya*: è un'illusione, non esiste veramente. Einstein e la fisica moderna affermano la stessa verità. Vuoi davvero farti continuamente ingannare da un'illusione? Quell'illusione non ti porterà la gioia che stai cercando.

In India, la parola che indica il tempo è *kala*, che significa anche morte. La vera vita, invece, è eterna, al di là della morte, del cambiamento e del tempo. Toccare quella vita immutabile ci porta la più grande felicità e libertà.

L'antica scrittura *Hatha Yoga Pradipika* ci istruisce dicendo: «Il tempo, sotto forma di notte e di giorno, è creato dal Sole e dalla Luna. Il fatto che la *sushumna*† divori il tempo (la morte), è un grande segreto».

Con questo libro, quindi, “camminerai” simultaneamente verso due mete: verso la pienezza del presente e verso il silenzioso **Eterno Presente**.

* Swami Kriyananda, *The Rubaiyat Of Omar Khayyam Explained*, Crystal Clarity Publishers.

† La profonda spina dorsale interiore. È qui che le pratiche più avanzate dello yoga cercano di condurre il praticante. Nella spina dorsale profonda, lo yogi entra nel “tempo senza tempo”.

In breve, l'obiettivo è quello di raggiungere una Mindfulness Yogica sia del "qui e ora" sia dell'**Eterno Presente**. Questo allenamento potrà portarti all'apice della consapevolezza e svelarti la visione di una vita meravigliosa.

Uno zaino, un quaderno e un tappetino yoga

In questo momento ti trovi, per così dire, ancora a casa. Devi prepararti per la tua escursione, procurandoti l'attrezzatura giusta.

Che cosa porterai con te?

Mentre "camminerai" attraverso questo libro, riceverai ogni giorno un'ispirazione da mettere nel tuo zaino interiore. Devi quindi sceglierne uno che sia molto bello e colorato, perché sarà sempre con te. Prenditi un momento per immaginarlo, provarlo e ammirarlo.

Metti nello **zaino** anche un bel **quaderno**, per i compiti scritti che ti saranno assegnati ogni giorno.

Infine, porta con te un **tappetino yoga**: scegline uno di un colore vivace e allegro. La pratica degli *Esercizi di ricarica*, dell'*Ananda Yoga* e della meditazione ti aspettano ogni giorno. La via dello yogi è la pratica personale, non la teoria.



PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente conosciuti e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.



SWAMI KRIYANANDA

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, autore di oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha fondato la prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.



KRIYACHARYA JAYADEV JAERSCHKY

Jayadev Jaerschky è nato in Germania. Ha iniziato la sua ricerca interiore nell'adolescenza e nel 1989, dopo un pellegrinaggio in India, ha deciso di stabilirsi nel centro Ananda nei pressi di Assisi e di seguire la tradizione del *Kriya Yoga* di Paramhansa Yogananda attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Nel 1991 ha ricevuto l'iniziazione al *Kriya Yoga* da Swami Kriyananda, che lo ha incoraggiato a insegnare e, più tardi, a scrivere libri.

Jayadev tiene ogni anno seminari in varie parti d'Italia. Ha inoltre insegnato in diversi Paesi europei e in India, Egitto, Russia, Ucraina e negli Stati Uniti.

Nel 2007 ha fondato la *Scuola Europea di Ananda Yoga*, di cui è direttore e dove tiene corsi durante tutto l'anno formando nuovi insegnanti di *Ananda Yoga*.

Jayadev è autore di numerosi libri sullo yoga: *La Meditazione di Yogananda*, *Risveglia i chakra*; *Yoga come preghiera*; *Kriya Yoga*; *Gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda* (con DVD); *Respira che ti passa!*; *L'Eterno Presente*; *Yoga che ti passa!*; *Liberi dal mal di schiena*; *Esercizi di felicità* (con Giulia Calligaro); *Lo Yoga di Yogananda, Il quaderno dei passi felici* (con Sahaja Ellero), e tanti altri. Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato vari CD musicali.

Ogni anno Jayadev guida un pellegrinaggio in India, nei luoghi sacri dell'Himalaya. Nel 2014 Jayadev è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.



ANANDA

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di *Ananda Yoga*, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti. Numerosi i corsi di *Ananda Yoga* offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda e sui nostri programmi di Ananda Yoga, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.

LA YOGANANDA ACADEMY

LA YOGANANDA ACADEMY COMPRENDE TRE SCUOLE,
OGNUNA DELLE QUALI OFFRE UN PERCORSO
DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI:

LA SCUOLA DI RAJA YOGA

offre una formazione per insegnanti di
Ananda Raja Yoga (meditazione)



LA SCUOLA DI ANANDA YOGA

offre una formazione per insegnanti di
Ananda Yoga (*asana*).



LA SCUOLA DI LIFE THERAPY

offre una formazione per insegnanti di
autoguarigione.

Ognuna di queste tre scuole porta al conseguimento di un diploma riconosciuto a livello internazionale. Fondata nel 2008 e basata sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, la Yogananda Academy accetta studenti da tutta Europa. Per info:

www.anandayoga.eu; 0742-813620



LA SCUOLA DI RAJA YOGA

Questa scuola è stata creata per coloro che desiderano approfondire la propria pratica della meditazione e trasmettere i benefici della meditazione agli altri. Il corso per *Istruttori di Raja Yoga* è strutturato in sette settimane, che è possibile frequentare presso il centro Ananda Assisi per un totale di 350 ore di formazione. FRA I TEMI TRATTATI: il *Bhakti*, *Gyana*, *Karma* e *Raja Yoga*; l'*Ashtanga Yoga* di Patanjali; il *Sanaatan Dharma*; la tecnica di *Hong-So*; gli Esercizi di ricarica di Yogananda; metodologia dell'insegnamento. Il diploma è riconosciuto dalla *European Yoga Alliance*.



LA SCUOLA DI ANANDA YOGA

La Scuola di *Ananda Yoga* è riconosciuta a livello internazionale da Yoga Alliance. Il 1° livello prevede 350 ore (sette settimane), il 2° livello prevede 180 ore. Riceverà il diploma chi avrà completato con successo il percorso di formazione. La formazione offerta è professionale, completa e ispirante; permette di imparare a praticare e insegnare lo yoga per ottenere il massimo benessere a tutti i livelli e raggiungere stati di consapevolezza più elevati.



LA SCUOLA DI LIFE THERAPY

Questa Scuola è dedicata a migliorare la propria salute, attraverso la pratica delle tecniche di autoguarigione e ad aiutare gli altri a imparare queste stesse tecniche. La formazione consiste di tre livelli.

LIVELLO 1: Autoguarigione con il prana; Il potere risanante della mente; Il potere risanante delle vibrazioni.

LIVELLO 2: Relazioni più sane e felici; Il counselling spirituale; La dieta yogica secondo Yogananda; Come liberarsi dai vecchi solchi; Equilibrio emozionale; e altri.

LIVELLO 3: Insegnare gli Esercizi di ricarica; Insegnare la tecnica di meditazione *Hong-So*; Metodologia ed etica degli insegnamenti spirituali; Intensivo di meditazione.



Ananda Edizioni ti propone altre letture

Ananda in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il catalogo su www.anandaedizioni.it, dove troverai anche i nostri e-book.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo “portavoce”. Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con foto. **CD Audiolibro:** Il libro intero letto dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 11 ore.

Ora disponibile anche in versione Pocket integrale!



Anche in
eBook



LA MEDITAZIONE DI YOGANANDA

Il manuale pratico per trovare te stesso e la gioia che stai cercando | *Jayadev Jaerschky*

Un manuale fondamentale per tutti i ricercatori spirituali, sia principianti che avanzati, che raccoglie i preziosi insegnamenti sulla meditazione di Paramhansa Yogananda. Il libro presenta l'antica tecnica di meditazione di Hong So, portata in Occidente da Yogananda dal suo discepolo diretto Swami Kriyananda. La prima descrive la tecnica di base per tutti e insegna come praticarla con successo. La seconda aiuta ad approfondire la meditazione in sette settimane, imparando a praticare atteggiamenti yogici durante la vita quotidiana. La terza è dedicata al conseguimento dello scopo più elevato: la realizzazione del Sé, che cosa significa e come conseguirla. 264 pagine con foto.

Anche in
eBook



LO YOGA DI YOGANANDA

Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima
Jayadev Jaerschky

È il primo manuale completo dell'Ananda Yoga, con tutte le posizioni dettagliate, a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Yogananda e Kriyananda sullo Yoga. Con: • 84 posizioni yoga con affermazioni • 7 sequenze • l'arte del pranayama • la pratica degli *asana* secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. 368 pp. a colori con fotografie.

Anche in
eBook



RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore
Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato "la rotta aerea verso l'Infinito", è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione in maniera stupefacente e influenzando il nostro corpo energetico. Disponibile anche in inglese. 224 pagine con fotografie a colori.

COLLANA "ETERNA SAGGEZZA" DI YOGANANDA

Anche in
eBook



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. 200 pagine, con fotografie. *Ora anche in audiolibro!*



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 208 pagine, con fotografie.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Questo libro è una guida pratica per superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia; scegliere il partner giusto e creare un rapporto duraturo; fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie. *Ora anche in audiolibro!*



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di testi inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro Sé. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera. 208 pagine, con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.



COME ESSERE SANI E VITALI

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene alcuni dei meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 208 pagine, con fotografie.



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Hai talenti e qualità ancora inespressi? Sei pronto a fare dei passi concreti per scoprire le tue risorse nascoste di gioia e amore e per risvegliare il potere dentro di te? In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. Una preziosa fonte di strumenti e consigli pratici. 208 pagine, con fotografie.



ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine, con fotografie a colori.



IO AMO MEDITARE CON CD

Guida pratica alla pace interiore
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha praticato e insegnato per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni. 144 pagine. **In allegato un CD**, con 10 meditazioni guidate. 66 minuti.



GLI ESERCIZI DI RICARICA di Paramhansa Yogananda DVD A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, da oggi in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.) sempre secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni *Yogoda*. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga. Durata DVD 2 ore, con un libro di 64 pagine.



LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

Guida alla vera felicità
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Negli ultimi anni della sua vita, Paramhansa Yogananda affidò a un suo giovane discepolo, Swami Kriyananda, il compito di prendere appunti durante le sue conversazioni informali. Il frutto di quest'opera d'amore sono oltre trecento detti ricchi di rara saggezza, che costituiscono, uno dei libri più completi di Yogananda. Una profonda spiegazione del vero scopo della vita. 240 pagine, con fotografie.



RESPIRA CHE TI PASSA! CON CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione
Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

L'arte del respiro è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* per la respirazione. 168 pagine con foto a colori. **In allegato un CD**, di respirazioni guidate tratte dal libro, per corpo, mente e anima.



AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE E MEDITAZIONI METAFISICHE

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Yogananda ci rivela le leggi per conseguire la salute e il successo materiale e spirituale in oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. 192 pagine.



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

In edizione tascabile integrale
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Molte opere poetiche possono ispirare, ma poche, come questa, hanno il potere di trasformare la nostra vita. È il manuale per eccellenza di ogni ricercatore spirituale. Con oltre 250 • richieste all'Infinito • invocazioni ai grandi maestri del mondo • preghiere per ottenere la devozione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore • canti, poesie, e molto altro ancora! 336 pagine.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, per imparare a raggiungerli con successo e regolarità, ottimizzandone gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine. **Anche in CD**: 17 meditazioni guidate tratte dal libro, 66 minuti.



IL QUADERNO DEI PASSI FELICI

120 Esercizi per dare una nuova impronta alla tua vita

Sahaja Mascia Ellero e Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Questo quaderno è il perfetto compagno di viaggio per trasformare la tua vita in modo yogico e creativo. Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e sul popolare metodo di life-coaching spirituale “Il Prossimo Passo®”, contiene 120 esercizi, visualizzazioni, affermazioni, attività creative e materiali scaricabili online. Scoprirai che la crescita interiore è divertente e i tuoi passi possono essere... FELICI! 184 pagine con illustrazioni a colori.



ESERCIZI DI FELICITÀ

Pratiche quotidiane per il corpo e il cuore

Giulia Calligaro con Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Fai un tuffo nella poesia dell'anima e guarda negli occhi l'amore, l'amicizia, il cambiamento, la gelosia, la paura, il perdono, il potere, la rabbia, i rimpianti. Ciascuna voce è accompagnata da un insegnamento di Paramhansa Yogananda che dà uno sbocco reale al lavoro interiore. In più Jayadev, direttore dell'Accademia di Ananda Yoga, suggerisce come trasformare ciascun sentimento in un'opportunità con gli esercizi di felicità dello yoga. Illustrazioni di Eloisa Scichilone. 240 pagine a colori.



RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglia i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Con profondità e chiarezza, Jayadev descrive il potere dei chakra a tutti i livelli della nostra vita: per i nostri rapporti; per l'armonia con la natura e l'universo; per la musica e l'arte; nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo *opus magnum*. Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti della “bibbia” induisti vivi, attuali e comprensibili per tutti. 552 pagine.



IL PROSSIMO PASSO DELLA TUA VITA

Il metodo supercosciente per fare scelte felici

DVD con libro | *Sahaja Mascia Ellero*

Un metodo di life-coaching spirituale basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda. Dopo il grande successo degli omonimi corsi, il libro e il DVD consentono di applicare il metodo del “Prossimo Passo®” anche a casa propria. Una guida per attingere al potere della Supercoscienza per definire i propri obiettivi, potenziare le proprie risorse e superare gli ostacoli interiori ed esteriori. Libro 112 pagine con illustrazioni di Nicoletta Bertelle. DVD durata 3 ore.



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini. **Anche in versione CD:** Un doppio CD con le affermazioni del libro suddivise in quattro percorsi, energia, cuore, anima e successo. CD1: 70 min. CD2: 63 min.



PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli *Yoga Sutra* (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e applicabili alla vita quotidiana. 280 pagine.



LE CARTE DI YOGANANDA

Sahaja Mascia Ellero

Quaranta carte basate sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, per ricevere ispirazione e guida all'inizio di ogni giornata o nei momenti di bisogno. Ideate da Sahaja Mascia Ellero e poeticamente illustrate da Nicoletta Bertelle, queste carte ti aiuteranno a entrare in contatto con la tua Supercoscienza e a trovare in te stesso le risposte che cerchi.

ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

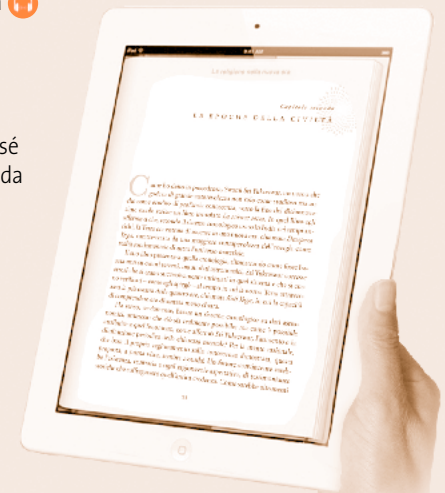
basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Il nuovo Sentiero
Conversazioni con Yogananda
Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
Yogananda: Piccole, grandi storie del Maestro
Le rivelazioni di Cristo
Attrarre la prosperità
L'intelligenza intuitiva
Educare alla Vita
Il tunnel del tempo
Il segno zodiacale come guida spirituale
L'arte di guidare gli altri
Perché non adesso?
Dio è per tutti
Città di Luce
I Segreti
Vivere con saggezza, vivere bene
OM, conoscere e usare la vibrazione più potente dell'universo
Sarò per sempre Tuo
Speranza per un mondo migliore!
La religione nella nuova era
La promessa dell'immortalità
Il gioiello nel loto
Il Cantante e l'usignolo
Esercizi di felicità
Esercizi d'Amore

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

I nostri libri sono disponibili anche in eBook e audiolibri (🔊), da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovunque tu sia. **Scaricali da www.anandaedizioni.it.**

- Affermazioni per l'autoguarigione 🔊
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi 🔊
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati 🔊
- Come creare il proprio destino 🔊
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici 🔊
- Come essere una persona di successo
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi d'Amore
- Esercizi di felicità
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda 🔊
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogananda mi ha cambiato la vita 🔊



Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.

Prima edizione italiana: settembre 2020

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Massimo e Manuela Masotti

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato, spiritualmente
e finanziariamente, alla realizzazione di quest'opera.*

ISBN: 97 88833320 ???



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

www.anandaedizioni.it

info@anandaedizioni.it

Finito di stampare nel settembre 2020 presso CSR Tipolitografia, Roma